

СВОБОДА ТАНЦА*Абдуллаева Диера Улугбековна*

Ключевые слова: свобода зритель фольклор направление движение.

Танец является одним из способов самовыражения, где любой человек может почувствовать свободу движений.

Каждый, достоин ощутить то как его тело рассекая воздух, плавно переходит из одной в другую позиции. Танец так же выполняет функцию связи, моста между душой и телом а так же между телом и музыкой. Чувствовать музыку значит погружаться в ее ритм, мелодию и настроение, понимать и переживать эмоции, которые она вызывает, и воспринимать ее не только слухом, но и сердцем, душой и телом.

Начало пути

Начать танцевать стоит потому что это прекрасный способ выразить себя, поддержать здоровье и добавить красок, в порой скучную жизнь. Не стоит бояться ошибок и неуклюжести ведь каждый профессионал начинал с нуля и важно просто наслаждаться процессом движения и учиться на своих ошибках.

Как выбрать направление

Выбор направления танца зависит от ваших предпочтений, стиля музыки, который вам нравится и вашего уровня комфорта с определенными движениями. Разные направления танца подходят для разных людей, от энергичных танцев на вечеринках до сложных композиций. Лучший способ выбрать направление это попробовать разные стили и посмотреть что вам больше нравится.

Какие существуют направления

1 современный танец. Художественное направление, которое выражает чувства и идеи через движения. Он включает различные техники и стили, позволяя свободно интерпретировать музыку и темы. В современном танце часто используют эксперименты с формой, пространством и временем. Современные танцы отличаются по многим аспектам от классических стилей, таких как балет. К основным различиям можно отнести технику исполнения, энергетику движений и музыкальное сопровождение. Что, наверное, уже может говорить о кардинальной разнице.

В современных танцах обычно используется более свободная и экспрессивная техника, нежели в том же балете, с акцентом на эмоциональное выражение и контактную импровизацию. Также современные танцы могут включать более разнообразные музыкальные стили и ритмы, отличные от традиционной классической музыки.

2 спортивный бальный танец. Бальные танцы — группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки. Исполнялись на балах, которые проводились в помещениях, застеленных паркетом. Из огромного разнообразия как элитных (историко-бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся 2 признаками: все бальные танцы являются парными; пару составляют мужчина и женщина.

Под "бальными танцами" в настоящее время подразумевают словосочетания "спортивные танцы" и "танцевальный спорт". Это отражено в названиях различных танцевальных организаций.

Во всем танцевальном мире соревнования по спортивным танцам делятся на 3 программы: европейскую (Standard), латиноамериканскую (Latin) и десять танцев ("десятка" или "двоеборье").

3 народный танец. Фольклорный бытовой танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы, костюмы и тому подобное. Фольклорный танец — стихийное проявление чувств, настроения, эмоций, выполняется в первую очередь для себя, а потом — для зрителя

Почему стоит заниматься танцами?

Акцент в тренировках часто ставится на проработку глубоких мышц, что способствует укреплению мышечного корсета и улучшению баланса. Многие танцевальные элементы требуют довольно хорошей физической силы, которая и прорабатывается на занятиях

Научиться танцевать и пластично двигаться может абсолютно каждый человек, даже тот, кто никогда не танцевал. Тут уже зависит от профессионального подхода педагога и в каких-либо ограничениях в движении подопечного. Главное, чтобы он этого хотел сам. Ведь танцы – это очень здорово, они развивают чувство ответственности, и если ты в команде, то теперь ты вместе с другими работаешь в связке. Мои ученики приходят на тренировки и оставляют за дверями все свои школьные, семейные проблемы, они готовы работать на результат. Многие говорят, что на танцах они отдыхают и перезагружаются.

Занятия танцами часто превращаются для людей в образ жизни. И это уже не два или три часа в неделю, проведенные в танцзале, а нечто большее. Любители танцев начинают слушать ту музыку, характерную для стиля танца, которым они занимаются. Они начинают просматривать видео с турниров, обучающие и художественные фильмы про танцы, ходят на танцевальные вечеринки и баттлы. Со временем жизнь без танцев представить себе становится сложно

Будучи танцором, тебе сложно отойти от этого пути, ведь здесь ты правда понимаешь насколько тебе хорошо, ты чувствуешь свободу, твое тело

покрывается мурашками и тебе вновь и вновь хочется возвращаться чтобы почувствовать сцену, услышать аплодисменты, быть в центре внимания. Когда я впервые посетила занятия народных танцев я и не думала что это возможно это станет частью моей жизни, только спустя двенадцать лет я осознала что <да, в танце я настоящая, искренняя, свободная и танец это часть моей души>. Творческий поиск, совершаемый танцовщиком посредством пластики, в чём-то схож с поиском актёра, который может читать один и тот же текст по-разному, каждый раз вкладывая в слова иной смысл. Именно так можно раскрыть суть свободы танца.

